**Десятидневное меню для оказания услуги по обеспечению (аутсорсингу) питанием**

**МБОУ «Каспийская Гимназия им. Героя Российской Федерации А.М. Магомедтагирова**»

**ПЕРВАЯ СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню** |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | понедельник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Каша молочная гречневая | 200 | 9 | 12 | 37 | 192 | 1 | 116 | 28,42 |
|  | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 | 4,89 |
|  | Печенье |   | 40 |   |   |   | 167 |   |   | 9,9 |
|  | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 | 9,69 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   | 2,09 |
|  | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 | 14,67 |
| **Итого за Завтрак** | 15 | 19 | 84 | 509 | 11 |   | **69,66** |
| **Итого за день** | 15 | 19 | 84 | 509 | 11 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | вторник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Каша пшеничная молочная | 200 | 5 | 7 | 27 | 193 | 18 | 116 | 30,4 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5 | 5 |   | 63 |   | 143 | 11,83 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 15 | 111 | 1 | 266 | 15,73 |
|  | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 | 14,67 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   | 2,09 |
| **Итого за Завтрак** | 17 | 16 | 63 | 499 | 19 |   | 74,72 |
| **Итого за день** | 17 | 16 | 63 | 499 | 19 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | среда |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Каша молочная овсянная | 200 | 6 | 8 | 32 | 185 | 21 | 117 | 24,58 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 3 | 4 | 16 | 98 | 1 | 264 | 19,5 |
|  | Запеканка из творога со сметаной | 100 | 10 | 8 | 15 | 191 | 1 | 154,01 | 32,73 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |   | 14 | 80 |   |   | 2,61 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   | 2,09 |
| **Итого за Завтрак** | 22 | 20 | 84 | 606 | 23 |   | 81,51 |
| **Итого за день** | 22 | 20 | 84 | 606 | 23 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | четверг |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 14 | 2 | 190 | 2 | 175 | 46,08 |
|  | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 | 9,69 |
|  | Макаронные изделия отварные  | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 | 8,41 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 | 16,55 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |   | 14 | 80 |   |   | 2,61 |
| **Итого за Завтрак** | 23 | 19 | 86 | 616 | 6 |   | 83,34 |
| **Итого за день** | 23 | 19 | 86 | 616 | 6 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | пятница |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Каша молочная рисовая | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 | 28 | 117 | 28,5 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 15 | 111 | 1 | 266 | 15,73 |
|  | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 | 9,69 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   | 2,09 |
|  | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 | 14,67 |
| **Итого за Завтрак** | 19 | 22 | 90 | 597 | 39 |   | 70,68 |
| **Итого за день** | 19 | 22 | 90 | 597 | 39 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | понедельник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Каша молочная манная жидкая | 200 | 7 | 8 | 41 | 264 | 1 | 117 | 27,67 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 15 | 111 | 1 | 266 | 15,73 |
|  | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 | 9,69 |
|  | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 | 14,67 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   | 2,09 |
| **Итого за Завтрак** | 17 | 19 | 88 | 634 | 12 |   | 69,85 |
| **Итого за день** | 17 | 19 | 88 | 634 | 12 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | вторник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Овощи натуральные свежие | 60 |   |   | 2 | 8 | 3 | 54 | 14,6 |
|  | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 | 28,76 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |   | 114 | 11,98 |
|  | Компот из плодов свежих | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 | 15,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Завтрак** | 23 | 23 | 81 | 642 | 4 |   | 75,3 |
| **Итого за день** | 23 | 23 | 83 | 642 | 7 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | среда |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Каша молочная гречневая | 200 | 9 | 12 | 37 | 192 | 1 | 116 | 28,42 |
|  | Запеканка из творога со сметаной | 100 | 10 | 8 | 15 | 191 | 1 | 154,01 | 32,73 |
|  | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 | 4,89 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   | 2,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |   | 14 | 80 |   |   | 2,61 |
| **Итого за Завтрак** | 22 | 20 | 88 | 573 | 2 |   | 70,74 |
| **Итого за день** | 22 | 20 | 88 | 573 | 2 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | четверг |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Каша молочная овсянная | 200 | 6 | 8 | 32 | 230 | 21 | 117 | 24,58 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 15 | 111 | 1 | 266 | 15,73 |
|  | Вафли |   | 40 |   |   |   |   |   |   | 9,62 |
|  | Яблоки | 100 |   |   | 10 | 47 | 10 | 231 | 9,69 |
|  | Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 7 | 15 | 160 |   | 3 | 14,67 |
| **Итого за Завтрак** | 16 | 19 | 79 | 600 | 32 |   | 74,29 |
| **Итого за день** | 16 | 19 | 79 | 600 | 32 |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Завтрак 2024** |  | **День:** | пятница |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Рыба запеченная | 90 | 17 | 4 | 3 | 123 |   | 160 | 44,98 |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3 | 4 | 22 | 140 | 25 | 91 | 15,13 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1 |   | 7 | 52 |   |   | 2,09 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2 |   | 14 | 80 |   |   | 2,61 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 |   | 30 | 84 | 1 | 241 | 16,55 |
| **Итого за Завтрак** | 24 | 8 | 76 | 487 | 26 |   | 81,36 |
| **Итого за день** | 24 | 8 | 76 | 487 | 26 |   | 75,145 |
| **Итого за период** | 128 | 165 | 621 | 5718 | 177 |   |  |
| **Среднее значение за период** | 12,8 | 16,5 | 62,1 | 571,8 | 17,7 |   |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | 14 | 29 | 57 |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВТОРАЯ СМЕНА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню** |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | понедельник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Суп с бобовыми (фасоль) на бульоне | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 | 75 | 11,79 |
|  | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 | 28,76 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 6 | 39 | 243 |   | 114 | 14,71 |
|  | Компот из плодов свежих | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 | 15,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 30 | 25 | 79 | 780 | 12 |   | 75,22 |
| **Итого за день** | 30 | 25 | 79 | 780 | 12 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | вторник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Борщ с капустой и картофелем на бульоне | 250 | 2 | 4 | 12 | 122 | 20 | 82 | 13,35 |
|  | Салат из моркови с яблоком | 60 |   |   |   |   |   |   | 10,9 |
|  | Плов из говядины | 150 | 18 | 18 | 24 | 337 | 2 | 179 | 56,9 |
|  | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 | 4,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 23 | 22 | 72 | 650 | 22 |   | 90,31 |
| **Итого за день** | 23 | 22 | 72 | 650 | 22 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | среда |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Суп с макаронными изделиями | 250 | 4 | 6 | 28 | 230 | 18 | 85 | 9,7 |
|  | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 | 28,76 |
|  | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 3 | 2 | 20 | 118 |   | 114 | 13,82 |
|  | Компот из плодов свежих | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 | 15,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 25 | 25 | 106 | 733 | 19 |   | 72,24 |
| **Итого за день** | 25 | 25 | 106 | 733 | 19 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | четверг |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне | 250 | 9 | 6 | 24 | 203 | 19 | 78 | 9,87 |
|  | Рыба припущенная | 90 | 16 | 7 | 1 | 129 | 1 | 157 | 42,23 |
|  | Картофель отварной | 150 | 3 | 6 | 24 | 163 | 29 | 89 | 12,1 |
|  | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 | 4,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 31 | 19 | 85 | 686 | 49 |   | 73,36 |
| **Итого за день** | 31 | 19 | 85 | 686 | 49 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | пятница |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 1 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Рассольник | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 | 7 | 73 | 11,01 |
|  | Овощное рагу с курицей | 210 | 18 | 20 | 19 | 325 | 24 | 197 | 47,76 |
|  | Компот из плодов свежих | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 | 15,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 24 | 25 | 80 | 663 | 32 |   | 78,73 |
| **Итого за день** | 24 | 25 | 80 | 663 | 32 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | понедельник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Суп рисовый на бульоне (харчо) | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 | 78 | 10,97 |
|  | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 | 28,76 |
|  | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6 | 6 | 25 | 220 |   | 114 | 11,98 |
|  | Компот из плодов свежих | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 | 15,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 29 | 30 | 95 | 744 | 7 |   | 71,67 |
| **Итого за день** | 29 | 30 | 95 | 744 | 7 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | вторник |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне | 250 | 9 | 6 | 24 | 203 | 19 | 78 | 9,87 |
|  | Гуляш из говядины | 90 | 14 | 11 | 14 | 209 | 2 | 182 | 46,08 |
|  | Макаронные изделия отварные  | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 | 8,41 |
|  | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 | 4,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 32 | 22 | 109 | 817 | 21 |   | 73,52 |
| **Итого за день** | 32 | 22 | 109 | 817 | 21 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | среда |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Щи из капусты свежей с картофелем | 250 | 2 | 6 | 9 | 112 | 31 | 66 | 10,17 |
|  | Плов из курицы | 180 | 16 | 16 | 24 | 295 | 4 | 199 | 32,64 |
|  | салат из свеклы | 60 |   |   | 2 | 8 | 3 | 54 | 9,88 |
|  | Компот из плодов свежих | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 | 15,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 22 | 22 | 86 | 631 | 39 |   | 72,65 |
| **Итого за день** | 22 | 22 | 86 | 631 | 39 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | четверг |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Суп с макаронными изделиями | 250 | 4 | 6 | 28 | 230 | 18 | 85 | 9,7 |
|  | Рыба запеченная | 90 | 16 | 7 | 1 | 129 | 1 | 157 | 44,98 |
|  | Картофель отварной | 150 | 3 | 6 | 24 | 163 | 29 | 89 | 12,1 |
|  | Чай с сахаром | 200 |   |   | 15 | 58 |   | 261 | 4,89 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 26 | 19 | 89 | 713 | 48 |   | 75,94 |
| **Итого за день** | 26 | 19 | 89 | 713 | 48 |   |  |
|  |  |  |  | Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |  |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** |  |  |  |  |  |
| **Рацион: Обед 2024**  |  | **День:** | пятница |  |  | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |  |
|  |  |  | **Неделя:** | 2 |  |  | **Возрастная категория** | 7-11 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамин С | №рецептуры |  |
| Б | Ж | У |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|  | Суп с бобовыми (горох) на бульоне | 250 | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 | 78 | 11,89 |
|  | Курица в соусе томатном | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 |   | 198 | 28,76 |
|  | Макаронные изделия отварные  | 150 | 6 | 5 | 35 | 215 |   | 137 | 8,41 |
|  | Компот из плодов свежих | 200 |   |   | 28 | 114 | 4 | 236,01 | 15,69 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 4 |   | 24 | 133 |   |   | 4,27 |
| **Итого за Обед** | 28 | 25 | 85 | 712 | 12 |   | 69,02 |
| **Итого за день** | 28 | 25 | 85 | 712 | 12 |   |  |
| **Итого за период** | 270 | 234 | 886 | 7123 | 261 |   | 75,266 |
| **Среднее значение за период** | 27 | 23,4 | 88,6 | 712,3 | 26,1 |   |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** | 16 | 31 | 53 |   |   |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |